

# トレーニングジム 初回無料講習会のご案内

7月	14(土)	15(日)
8月	11(土)	12(日)

- 時 間 15:30～16:30
- 対 象 高校生以上(定員10名)
- 内 容 機器の使用法、利用時の注意事項
- 受講回数 お一人様一回限り(2回目以降は有料)



## 注 意 事 項

- ① 希望日の前日までに、外野事務所窓口または電話でお申込ください。
- ② 予約後にキャンセルされる場合は、前日までにお願いします。
- ③ 受講当日は、開始10分前にお越しください。  
※ 遅れる場合は、必ず連絡してください。
- ④ 現在あるいは過去に大きなケガ、病気にかかったことのある方は相談させていただきます。
- ⑤ 機器の使用法がわからない方は、必ず受講してください。
- ⑥ 上記以外の日時を希望される場合は、有料となります。  
(平日:440円・土日祝:530円)  
※ 日時については、担当講師と相談させていただきます。
- ⑦ トレーニングウェアと室内シューズを持参してください。